

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය - 2018

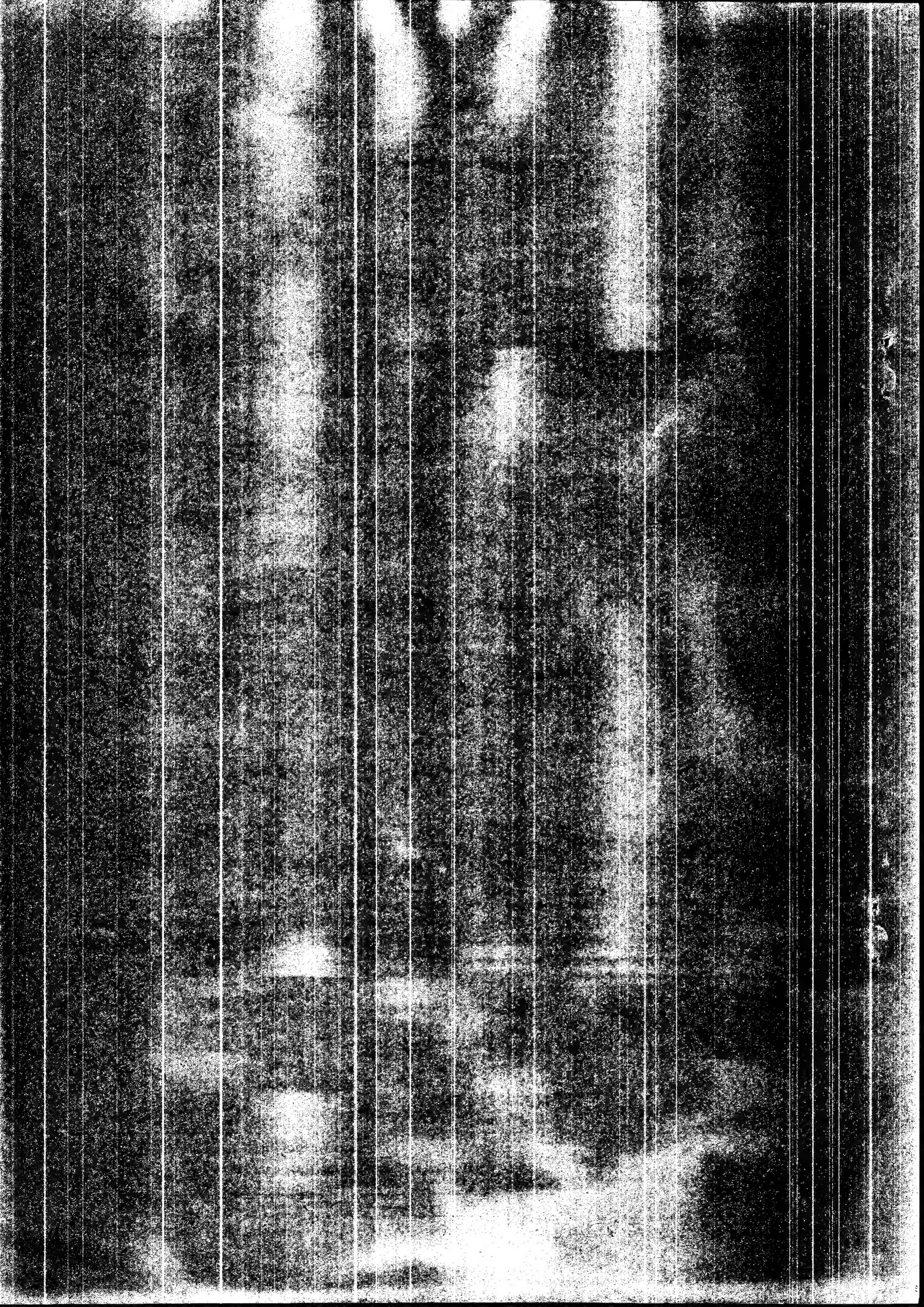
28 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක සාකච්ඡා පැවැත්වෙන අවස්ථාවේදී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසාන සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.



පටුන	පිටුව

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ හා ලකුණු ලැයිස්තුවල ලකුණු සටහන් කිරීමේ සම්මත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා පහත පරිදි කටයුතු කරන්න.

1. උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. සෑම උත්තරපත්‍රයකම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න. ඉලක්කම් ලිවීමේදී **පැහැදිලි ඉලක්කමෙන්** ලියන්න.
3. ඉලක්කම් ලිවීමේදී වැරදුණු අවස්ථාවක් වේ නම් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා කෙටි අත්සන යොදන්න.
4. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ △ ක් තුළ ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයත් සමඟ □ ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i) .... ✓ $\triangle \frac{4}{5}$

(ii) .... ✓ $\triangle \frac{3}{5}$

(iii) .... ✓ $\triangle \frac{3}{5}$

(03) (i) $\frac{4}{5}$ + (ii) $\frac{3}{5}$ + (iii) $\frac{3}{5}$ = $\boxed{\frac{10}{15}}$

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර : (කවුළු පත්‍රය)

1. අ.පො.ස. (උ.පෙළ) හා තොරතුරු තාක්ෂණ විභාගය සඳහා කවුළු පත්‍ර දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සකසනු ලැබේ. නිවැරදි වරණ කපා ඉවත් කළ සහතික කරන ලද කවුළුපතක් ඔබ වෙත සපයනු ලැබේ. සහතික කළ කවුළු පත්‍රයක් භාවිත කිරීම පරීක්ෂකගේ වගකීම වේ.
2. අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්නම් හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්නම් හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අඳින්න. ඇතැම් විට අයදුම්කරුවන් විසින් මුලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබෙන්නට පුළුවන. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.
3. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර ✓ ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර 0 ලකුණකින් ද වරණ මත ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මුළු නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. වැරදි හෝ නුසුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරි අඳින්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.

2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඕවර්ලන්ඩ් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.

3. සෑම ප්‍රශ්නයකටම දෙන මුළු ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මුල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මුල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.

4. පරීක්ෂාකාරීව මුළු ලකුණු ගණන එකතු කොට මුල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සෑම උත්තරයකටම දී ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරළමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණ ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :

මෙවර සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ. එබැවින් එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතු ය. I පත්‍රයට අදාළ ලකුණු ලකුණු ලැයිස්තුවේ "I වන පත්‍රය" තීරුවේ ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලියන්න. අදාළ විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කර "II වන පත්‍රය" තීරුවේ II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ඇතුළත් කරන්න. 51 චිත්‍ර විෂයයේ I, II හා III පත්‍රවලට අදාළ ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවල ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලිවිය යුතු වේ.

***

ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

I කොටස

1 ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)

I	04
II	04
III (a)	02
(b)	05
IV (a)	02
(b)	08
ලකුණු =	25

2 ප්‍රශ්නය

I (a)	02
(b)	03
II	05
III	05
IV	05
ලකුණු =	20

3 ප්‍රශ්නය

I	05
II	05
III (a)	05
(b)	05
ලකුණු =	20

4 ප්‍රශ්නය

I (a)	02
(b)	03
II	05
III	05
IV	05
ලකුණු =	20

5 ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)

I	05
II	04
III	06
IV	05
V	05
ලකුණු =	25

6 ප්‍රශ්නය

I	05
II	05
III	05
IV	05
ලකුණු =	20

7 ප්‍රශ්නය

I	05
II	05
III	05
IV	05
ලකුණු =	20

8 ප්‍රශ්නය

I	06
II	03
III (a)	03
(b)	03
IV	05
ලකුණු =	20

9 ප්‍රශ්නය

I (a)	02
(b)	03
(c)	05
II (a)	04
(b)	06
ලකුණු =	20

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

I පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 50 දක්වා 50 x 01 =50

II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

1 ප්‍රශ්නයට ලකුණු 25

තෝරාගනු ලබන අනෙකුත් ප්‍රශ්න දෙකට 02 x 20 = ලකුණු 40

එකතුව 25 + 40 = ලකුණු 65

II කොටස

5 ප්‍රශ්නයට ලකුණු 25

තෝරාගනු ලබන අනෙක් ප්‍රශ්න තුනට 03 x 20 = ලකුණු 60

එකතුව 25 + 60 = ලකුණු 85

II පත්‍රයේ මුළු ලකුණු

65 + 85 = ලකුණු 150

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

I පත්‍රයේ ලකුණු = 50

II පත්‍රයේ ලකුණු = 150

එකතුව 50 + 150 = ලකුණු 200

අවසාන ලකුණු 200 ÷ 2 = ලකුණු 100

ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙල කිරීම සඳහා උපදෙස්

- එක් එක් අයදුම්කරුවාට හිමි ලකුණු, ලැයිස්තුවේ ප්‍රශ්න අංකවලට අනුකූලව යෙදිය යුතුය.
- ප්‍රශ්න අංකයට ඉදිරියෙන් ප්‍රශ්නයට නියමිත මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය සටහන් කරන්න.
- ලකුණු සටහන් කිරීමේ දී පැහැදිලිව ඉලක්කම් සටහන් කරන්න.
- ලකුණු ඇතුලත් කිරීමේ දී යම් වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එක් ඉරකින් කපා, කෙටි අත්සන යොදා පැහැදිලිව ලියන්න.
- මැකීම හෝ මකන දියර (Correction Fluid) හෝ භාවිතා නොකරන්න.
- ලකුණු සටහන් කළ හා පරීක්ෂාකරන ලද පරීක්ෂකවරුන් දෙදෙනාම ලකුණු ලැයිස්තුවල අත්සන් කිරීම හා සංකේත අංක යෙදීම කළ යුතුවේ.

I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

- ❖ බහුවරණ ප්‍රශ්න 50 න් යුක්තය. මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සකස් කර ඇත්තේ ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයයට අදාළ සියලු නිපුණතා ආවරණය වන පරිදි ය.

- ❖ ගෘහ කළමනාකරණ විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ නිපුණතා එනම්, නිපුණතා අංක 01,09 සහ 14 ආවරණය වන පරිදි ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 07 දක්වා සකසා ඇත. මෙම විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිත හැකියා මැන බැලීම අපේක්ෂා කෙරේ.

- ❖ ප්‍රශ්න අංක 08 සිට 34 දක්වා ප්‍රශ්න සකසා ඇත්තේ ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව ය. නිපුණතා අංක 02,03,04,05,06,07, 08 ට මෙම ක්ෂේත්‍රයට අදාළව ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත.

- ❖ ප්‍රශ්න අංක 35 සිට 42 දක්වා ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ළමා සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ විෂය කරුණු පිළිබඳ සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය සහ විශ්ලේෂණ හැකියා මැන බැලීම සඳහා ය.

- ❖ රෙදිපිළි තාක්ෂණ විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව සකස් කර ඇති ප්‍රශ්න අංක 43 සිට 50 දක්වා ප්‍රශ්න තුළින් ඇගයීම අපේක්ෂා කරනුයේ, සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය, ප්‍රායෝගික හැකියා මැන බැලීමට ය.

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2018 අගෝස්තු
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2018 ஓகஸ்ற்
General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, August 2018

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I
மனைப் பொருளியல் I
Home Economics I

28 S I

2018.08.21 / 0830 - 1030

පැය දෙකයි
இரண்டு மணித்தியாலம்
Two hours

උපදෙස්:

* **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
* උත්තර පත්‍රයේ නියමිත ස්ථානයේ **ඔබේ විභාග අංකය** ලියන්න.
* ගණක යන්ත්‍ර භාවිතයට ඉඩ දෙනු **නොලැබේ**.
* උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා පිළිපදින්න.
* 1 සිට 50 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට (1), (2), (3), (4), (5) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරාගෙන, එය **උත්තර පත්‍රයේ පසුපස දැක්වෙන උපදෙස් පරිදි කතිරයක්** (X) **යොදා දක්වන්න.**

1. වර්ණ මගින් විවිධ හැඟීම් පිළිබිඹු කෙරෙයි. රතු වර්ණය මගින් පිළිබිඹු කෙරෙන හැඟීම් දෙකක් වන්නේ
(1) උණුසුම් බව සහ ක්‍රියාශීලී බව ය.
(2) පසුබසින ස්වභාවය සහ උණුසුම් බව ය.
(3) ඉදිරියට එන ස්වභාවය සහ කුඩා බව ය.
(4) ක්‍රියාශීලී බව සහ බර බව ය.
(5) පසුබසින ස්වභාවය සහ කුඩා බව ය.

2. කාමරයක වර්ණ යොදා ඇති ආකාරය පහත දැක්වේ.

සිවිලිම	- සුදු	තිර රෙදි	- දම් සහ ලා දුඹුරු
බිත්ති	- ලාකොළ	ගෘහ භාණ්ඩ ආවරණ	- ලා දම්
ගෙබිම	- සුදු	මල් සැකසුම	- තද කොළ සහ තැඹිලි

මෙම කාමරය සඳහා භාවිත කර ඇති වර්ණ ගැළපුම
(1) බද්ධ වර්ණ ගැළපුමකි.
(2) අනුපූරක වර්ණ ගැළපුමකි.
(3) බෙදුනු අනුපූරක වර්ණ ගැළපුමකි.
(4) ද්විත්ව අනුපූරක වර්ණ ගැළපුමකි.
(5) ත්‍රිත්ව වර්ණ ගැළපුමකි.

3. නිවසක දක්නට ලැබුණු ලක්ෂණ දෙකක් පහත දැක්වේ.
- තරප්පු පෙළ
- සමචතුරස්‍රාකාර බිම් ගඩොල් (Floor tiles) අතුරා තිබීම

මෙම ලක්ෂණ දෙක මගින් රිද්මය පිළිබිඹු වන ආකාර දෙක වනුයේ පිළිවෙළින්,
(1) පුනරුක්තිය සහ ප්‍රතියෝගය ය.
(2) ප්‍රතියෝගය සහ සංක්‍රමණය ය.
(3) සංක්‍රමණය සහ ප්‍රතියෝගය ය.
(4) ප්‍රතියෝගය සහ පුනරුක්තිය ය.
(5) පුනරුක්තිය සහ සංක්‍රමණය ය.

4. ප්‍රජා සම්පත් පමණක් දැක්වෙන වරණය තෝරන්න.
(1) තැපැල් කාර්යාලය, ඉඩම් සහ නිවෙස්
(2) දුම්රිය ස්ථානය, පුස්තකාලය සහ ක්‍රීඩා පිට්ටනිය
(3) ඉඩම්, සිනමා ශාලාව සහ තැපැල් කාර්යාලය
(4) පුස්තකාලය, ගොඩනැගිලි සහ නිවෙස්
(5) ක්‍රීඩා පිට්ටනිය, දුම්රිය ස්ථානය සහ ගොඩනැගිලි

5. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් ජල බිල්පත හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය ප්‍රකාශය** කුමක් ද?
(1) පළමුවෙනි ඒකක 15 ලබාදෙන්නේ සහනදායී මිලකට ය.
(2) ජලය පරිභෝජනයේදී වැය වන ඒකක ප්‍රමාණය අනුව ගෙවිය යුතු මුදල තීරණය වේ.
(3) ජල ඒකකයක් සඳහා අය කිරීම විශේෂ සේවා අවශ්‍යතා මත වෙනස් වේ.
(4) සෑම බිලකටම ස්ථාවර මාසික ගාස්තුවක් අය කෙරේ.
(5) ජල බිල්පතක ඒකකයක් ලෙස සැලකෙනුයේ ජලය ලීටර 100 කි.

6. මූලික විදුලි සැපයුමෙන් ගෘහීය විද්‍යුත් පරිපථයට ලැබෙන විදුලිය සම්බන්ධ කිරීම හෝ විසන්ධි කිරීම සිදුවන උපකරණය වනුයේ,
(1) පැන්නුම් වහරුව ය.
(2) විලායකය ය.
(3) ප්‍රධාන වහරුව ය.
(4) සේවා මීටරය ය.
(5) සිඟිති පරිපථ බිඳිනය ය.

7. විදුලි කේතලයක ක්ෂමතාව 750 W වේ. එය පැය බාගයක් භාවිත කළ විට වැයවන විද්‍යුත් ශක්ති ප්‍රමාණය කිලෝවොට් පැය
(1) 0.375 කි. (2) 0.650 කි. (3) 0.750 කි. (4) 1.500 කි. (5) 1.650 කි.

8. අණුක සූත්‍රය $C_{12}H_{22}O_{11}$ වන කාබෝහයිඩ්‍රේටයක් වනුයේ,
(1) ඇමයිලෝස් ය. (2) සෙලියුලෝස් ය. (3) ග්ලූකෝස් ය. (4) ගැලැක්ටෝස් ය. (5) මෝල්ටෝස් ය.

9. සුක්‍රෝස් හඳුනාගැනීමේ රසායනික පරීක්ෂණයක් සඳහා අවශ්‍ය වන ප්‍රතිකාරක මොනවා ද?
(1) අයඩීන් සහ තනුක සල්ෆියුරික් අම්ලය
(2) අයඩීන් සහ පොටෑසියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ්
(3) තනුක සල්ෆියුරික් අම්ලය සහ ෆේලින්ග් A හා B ද්‍රාවණ
(4) පොටෑසියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් සහ ෆේලින්ග් A හා B ද්‍රාවණ
(5) සාන්ද්‍ර නයිට්‍රික් අම්ලය සහ අයඩීන්

10. සිරුර තුළ ජල ද්‍රාව්‍ය තන්තුවල කාර්යයක් වනුයේ,
(1) ක්‍රමාකුංචනය වැඩි කිරීම ය. (2) කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණයට බාධා කිරීම ය.
(3) මල ද්‍රව්‍යවල පරිමාව වැඩි කිරීම ය. (4) ආන්ත්‍රික ක්ෂුද්‍රජීවීන්ට මාධ්‍යයක් සැපයීම ය.
(5) මලබද්ධය වැළැක්වීම ය.

11. පහත සඳහන් ඇමයිනෝ අම්ල අතුරෙන් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල දෙකක් වනුයේ,
(1) වැලීන් සහ සිස්ටයින් ය. (2) මෙතියොනීන් සහ ලයිසීන් ය.
(3) සිස්ටීන් සහ ත්‍රියොනීන් ය. (4) ටයිරොසීන් සහ ලියුසීන් ය.
(5) ග්ලයිසීන් සහ අයිසොලියුසීන් ය.

12. සංයුක්ත ප්‍රෝටීන දෙකකි,
(1) හීමොග්ලොබින් සහ ලිපොප්‍රෝටීන. (2) ෆොස්ෆොප්‍රෝටීන සහ පොලිපෙප්ටයිඩ.
(3) ලිපොප්‍රෝටීන සහ ඩයිපෙප්ටයිඩ. (4) හීමොග්ලොබීන් සහ පොලිපෙප්ටයිඩ.
(5) ෆොස්ෆොප්‍රෝටීන සහ ඩයිපෙප්ටයිඩ.

13. ඔමේගා - 6 මේද අම්ල වනුයේ,
(1) ලිනොලෙනික් අම්ලය සහ ඇරකිඩොනික් අම්ලය ය.
(2) ඇරකිඩොනික් අම්ලය සහ ඔලික් අම්ලය ය.
(3) ලිනොලෙනික් අම්ලය සහ ලිනොලෙයික් අම්ලය ය.
(4) ඔලික් අම්ලය සහ ලිනොලෙයික් අම්ලය ය.
(5) ලිනොලෙයික් අම්ලය සහ ඇරකිඩොනික් අම්ලය ය.

14. ප්‍රතිඔක්සිකාරක දෙකක් වනුයේ,
(1) මැග්නීසියම් සහ විටමින් C ය. (2) සෙලේනියම් සහ විටමින් D ය.
(3) මැග්නීසියම් සහ විටමින් A ය. (4) සෙලේනියම් සහ විටමින් E ය.
(5) විටමින් E සහ විටමින් D ය.

15. අයඩීන් ඌනතාවේ රෝග ලක්ෂණයක් වනුයේ,
(1) හිසකෙස්වල පැහැය වෙනස් වීම ය. (2) රුධිරය කැටි ගැසීම පමා වීම ය.
(3) කීලෝසියාව ය. (4) වර්ධනය අඩාල වීම ය.
(5) ක්ලාන්ත ස්වභාවය ය.

16. සිරුරට අවශ්‍ය වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක හා සම්බන්ධ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- අම්ල භෂ්ම තුලනය
- රුධිර පීඩනය
- වමනය සහ පාචනය
- කෙණ්ඩා පෙරළීම

ඉහත කරුණු කෙරෙහි බලපාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක දෙකක් වනුයේ,
(1) මැග්නීසියම් සහ සින්ක් (2) යකඩ සහ කැල්සියම්
(3) සෝඩියම් සහ පොටෑසියම් (4) තඹ සහ සෝඩියම්
(5) මැග්නීසියම් සහ පොටෑසියම්

17. නිරක්තයට හේතු **නොවන්නේ**,
(1) ෆෝලික් අම්ල ඌනතාවයි. (2) විටමින් C ඌනතාවයි.
(3) විටමින් B_{12} ඌනතාවයි. (4) තඹ ඌනතාවයි.
(5) ෆොස්ෆරස් ඌනතාවයි.

18. B කාණ්ඩයට අයත් විටමිනයක් වනුයේ,
(1) ඉනොසිටෝල් ය. (2) රෙටිනෝල් ය.
(3) ටොකොෆෙරෝල් ය. (4) කොලිකැල්සිෆෙරෝල් ය.
(5) නැප්තාක්විනෝන් ය.

19. පහත දැක්වෙන කුමන විටමින් ඌනතාව සෙරොප්තැල්මියාව හා කෙරටොමැලේෂියාව යන තත්ත්ව පිළිබිඹු කරයි ද?
(1) විටමින් A (2) විටමින් B_1 (3) විටමින් B_2 (4) විටමින් C (5) විටමින් D

20. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා වගුව (2007) අනුව ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ළමා වියේදී එම අවශ්‍යතාව වෙනස් නොවේ.
(2) යොවුන් වියේදී පිරිමින්ගේ එම අවශ්‍යතාව ගැහැනුන්ට වඩා වැඩි ය.
(3) වැඩිහිටි අවධියේදී එම අවශ්‍යතාව ගැහැනු සහ පිරිමි දෙපාර්ශවයටම සමාන වේ.
(4) ගර්භිණී අවධියේ දෙවන හා තුන්වන ත්‍රෛමාසිකවලදී එම අවශ්‍යතාව සමාන වේ.
(5) ක්ෂීරණ අවධියේ පළමුවන වසර තුළදී එම අවශ්‍යතාව ක්‍රමයෙන් වැඩි වේ.

21. ග්ලූටන්, කොලැජන් හා ඕවොවිටලින් යන ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර වනුයේ පිළිවෙළින්,
(1) බත්, මස් හා පිකුදු ය. (2) කිරිඟු, මාලු හා කිරි ය.
(3) බත්, මස් හා බිත්තර ය. (4) කිරිඟු, මාලු හා බිත්තර ය.
(5) ඉරිඟු, පිකුදු හා කිරි ය.

22. සංයුතියෙහි, විටමින් C සහ පෙක්ටින් බහුලව අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍යය වනුයේ,
(1) මුං ඇට ය. (2) බෝංචි ය. (3) දිවුල් ය. (4) කොමඩු ය. (5) ගෝවා ය.

23. ගැඹුරු තෙලේ බැදීම සඳහා වඩාත් සුදුසු තෙල් වර්ගය කුමක් ද?
(1) ඔලිව් තෙල් (2) සෝයා තෙල් (3) එළවලු තෙල් (4) සූර්යකාන්ත තෙල් (5) පොල් තෙල්

24. ආන්ත්‍රික යූෂයෙහි අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේට ජීරණ එන්සයිම දෙකක් වනුයේ,
(1) පෙප්ටිඩේස් සහ ලැක්ටේස් ය. (2) මෝල්ටේස් සහ ලයිපේස් ය.
(3) සුක්‍රේස් සහ ලයිපේස් ය. (4) පෙප්ටිඩේස් සහ මෝල්ටේස් ය.
(5) සුක්‍රේස් සහ ලැක්ටේස් ය.

25. පෝෂක අවශෝෂණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) බොහෝ විට ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ අපර කොටසේදී විටමින අවශෝෂණය සිදු වේ.
(2) ආහාරයේ ආම්ලිකතාව කැල්සියම් අවශෝෂණය වේගවත් කරයි.
(3) ඉන්සියුලින් හෝමෝනය, යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරයි.
(4) ආහාරයේ අඩංගු ජලය වැඩි ප්‍රතිශතයක් මහාන්ත්‍රයේදී අවශෝෂණය වේ.
(5) අංගුලිකා තුළදී මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින රුධිර ධාරාවට අවශෝෂණය වේ.

26. පෝෂක පරිවෘත්තිය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ක්‍රෙබ් චක්‍රය තුළදී ශක්තිය, ජලය සහ ඔක්සිජන් නිපද වේ.
(2) ප්‍රෝටීන පරිවෘත්තියේදී කීටෝන් දේහ නිපද වේ.
(3) ග්ලයිකොලිසිය අවසානයේදී පයිරුවික් අම්ලය සෑදේ.
(4) මේද පරිවෘත්තියේදී යූරියා නිපද වේ.
(5) ප්‍රෝටීන පරිවෘත්තියේදී වකුගඩු තුළ ඇමයින්හරණය සිදු වේ.

27. ආහාර විෂවීම සිදු කරන බැක්ටීරියා විශේෂයක් වනුයේ,
(1) හෙලිකොබැක්ටර් පයිලෝරා (*Helicobacter pylora*)
(2) ලැක්ටොබැසිලස් ඇසිඩොෆිලස් (*Lactobacillus acidophillus*)
(3) ස්ට්‍රෙප්ටොකොකස් ලැක්ටිස් (*Streptococcus lactis*)
(4) ක්ලොස්ට්‍රිඩියම් බොටියුලිනම් (*Clostridium botulinum*)
(5) ඇසිටොබැක්ටර් ඇසිටයි (*Acetobacter aceti*)

28. පහත දැක්වෙන කුමන ආහාරය සඳහා පරිරක්ෂණ කාරකය ලෙස සෝඩියම් බෙන්සොයේට් භාවිත වේ ද?
(1) මාෂ්මෙලෝ (2) වියලන ලද කරවිල
(3) පුහුල් දෝසි (4) අන්නාසි ජෑම්
(5) ලුණු දෙහි

29. ආහාර පරීක්ෂණය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - කොස් වියළීමේදී විජලනය සිදු වේ.
B - පරීක්ෂණ කාරකයක් වන සීනි, කාබනික සංයෝගයකි.
C - ටොෆි සෑදීමේදී මිශ්‍රණයේ pH අගය අඩු වේ.
D - ජෑම් සෑදීමේදී මිශ්‍රණයේ සාන්ද්‍රණය වැඩි වේ.

මෙවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වනුයේ,
(1) *A* සහ *B* ය. (2) *B* සහ *C* ය. (3) *B* සහ *D* ය. (4) *A*, *B* සහ *C* ය. (5) *A*, *B* සහ *D* ය.

30. එතිල් මද්‍යසාරය සෑදෙනුයේ පහත දැක්වෙන ආහාර අතුරෙන් කුමන ආහාරය සකස් කිරීමේ දී ද?
(1) පැන් කේක් (2) එක්ලෙයාර්ස් (3) බනිස් (4) පැටිස් (5) බටර් කේක්

31. ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇසුරුම් කිරීම සඳහා භාවිත වන දෘඩ සහ අර්ධ දෘඩ ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යවලට උදාහරණ දෙකක් වනුයේ පිළිවෙළින්,
(1) කාඩ්බෝඩ් සහ ඇලුමිනියම් පත්‍ර ය. (2) ලෝහ සහ ඇලුමිනියම් පත්‍ර ය.
(3) විදුරු සහ ඝන ප්ලාස්ටික් ය. (4) ඝන ප්ලාස්ටික් සහ ලෝහ ය.
(5) කාඩ්බෝඩ් සහ විදුරු ය.

32. ලැක්ටොබැසිලස් බල්ගරිකස් බැක්ටීරියාව අවශ්‍ය වනුයේ කුමන ආහාරය සකස් කිරීමේ දී ද?
(1) යෝගට් (2) චීස් (3) මුදවපු කිරි (4) ගිතෙල් (5) බටර්

33. ස්ටූ කිරීම පිළිබඳ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) පිසීම සඳහා වැඩි කාලයක් අවශ්‍ය වීම ය.
(2) පෝෂක හානි වැඩි වීම ය.
(3) පිසීමේදී ආහාර ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් මිශ්‍ර කරගත හැකි වීම ය.
(4) පියන වසා පිසීම කළ යුතු වීම ය.
(5) උකුබවක් ඇති කිරීම සඳහා ඉරිඟු පිටි (Corn flour) භාවිත කිරීම ය.

34. කේක් වර්ගයක් බේක් කළ පසු මැද බැස ඇති බව දිස් විය. මීට හේතුවිය හැකි වනුයේ,
(1) පිපුම්කාරක අඩුවෙන් යොදා තිබීම ය.
(2) බිත්තර වැඩිපුර යොදා තිබීම ය.
(3) අමුද්‍රව්‍ය හොඳින් මිශ්‍ර කර නොතිබීම ය.
(4) පෝරණුව නිතර ඇර බැලීම ය.
(5) පෝරණුවේ උෂ්ණත්වය වැඩිවීම ය.

35. යොවුන් වියෙහි පසුවන ගැහැනු දරුවකුගේ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝමෝන නිෂ්පාදනය කරනු ලබන්නේ,
(1) පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙනි. (2) අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථිවලිනි.
(3) ඩිම්බකෝෂවලිනි. (4) ගර්භාෂයෙනි.
(5) ෆැලෝපීය නාලවලිනි.

36. ගර්භිණී කාලසීමාව සාමාන්‍යයෙන්,
(1) දින 250 කි. (2) දින 260 කි. (3) දින 270 කි. (4) දින 280 කි. (5) දින 300 කි.

37. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් ගර්භිණී අවධිය හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) උදෑසන ඔක්කාරය හා වමනය පැවතිය හැකි ය.
(2) මව්කිරි නිෂ්පාදනය ආරම්භ වේ.
(3) පාදවල ඉදිමීම දැකිය හැකි ය.
(4) දියවැඩියාවෙන් පෙළීම අවදානම් සාධකයකි.
(5) වැඩිම බර වැඩිවීම පෙන්නුම් කෙරෙනුයේ දෙවන ත්‍රෛමාසිකය තුළ ය.

38. ජීවන චක්‍රය තුළ ශීඝ්‍ර කායික හා චාලක වර්ධනයක් දැකිය හැකි අවධි දෙකකි.
(1) ළදරුවිය සහ මුල් ළමාවිය. (2) මුල් ළමාවිය සහ පසු ළමාවිය.
(3) පසු ළමාවිය සහ යොවුන්විය. (4) ළදරුවිය සහ යොවුන්විය.
(5) මුල් ළමාවිය සහ යොවුන්විය.

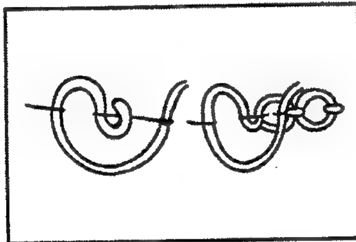
39. ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන (2007) අනුව, පංච සංයුජ එන්නතෙහි 4 වන මාත්‍රාව දරුවාට දෙනු ලබන්නේ කුමන වයස සම්පූර්ණ වූ විට ද?
(1) මාස 6 (2) මාස 9 (3) මාස 12 (4) මාස 18 (5) අවුරුදු 3

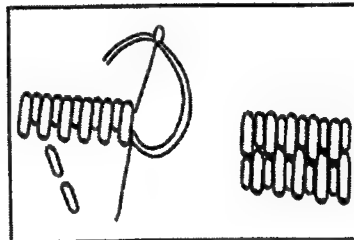
40. පසු ළමාවිය දරුවකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි,
(1) රංචු ලැදියාව.
(2) සංකල්ප සාධනය උපරිමව පැවතීම.
(3) ගැටලු විසඳීමෙහි නිරතවීම.
(4) භාවික තීව්‍ර ලෙස පිළිබිඹු කිරීම.
(5) දවල් හීන මැවීම.

41. පහත දැක්වෙන රෝග අතුරෙන්, පසු ළමාවිය දරුවකුට දෙනු ලබන එන්නත මගින් වළක්වන රෝගය කුමක් ද?
(1) කම්මුල්ගාය (2) සරම්ප (3) පෝලියෝ (4) රුබෙල්ලා (5) කක්කල් කැස්ස

42. පහත දැක්වෙන චර්යා අතුරෙන්, යොවුන් වියෙහිදී උපදේශනය අවශ්‍ය වන චර්යාව කුමක් ද?
(1) කැපී පෙනීමට කැමැත්ත දැක්වීම
(2) කලහකාරී චර්යා පෙන්නුම් කිරීම
(3) ස්වාධීනව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
(4) දෙමව්පියන් සමග තර්ක කිරීම
(5) වැඩිහිටි මැදිහත්වීම නුරුස්සන බව පෙන්වීම

43.


A


B

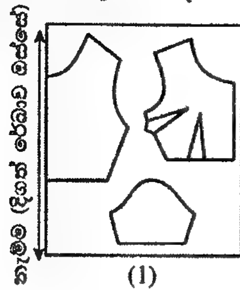
ඉහත *A* සහ *B* රූපසටහන්වලින් පිළිවෙළින් දැක්වෙනුයේ,
(1) දිගකොට මැස්ම සහ කේබල් මැස්ම ය.
(2) ජර්මන්ගැට මැස්ම සහ රුමේනියන් මැස්ම ය.
(3) රුමේනියන් මැස්ම සහ දිගකොට මැස්ම ය.
(4) ජර්මන්ගැට මැස්ම සහ කේබල් මැස්ම ය.
(5) කේබල් මැස්ම සහ දිගකොට මැස්ම ය.

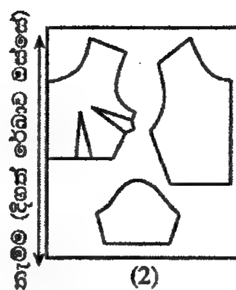
44. පහත දැක්වෙන වැකි අතුරෙන් නිවැරදි වැකිය කුමක් ද?
(1) රෙදි පිරියම් කිරීමේදී, රෙද්ද ජලයෙහි පොගවා, හොඳින් හෙරපීම කර වියළා ගනියි.
(2) තනුක අම්ලවලින් ලෝම කෙඳිවලට හානි සිදු නොවේ.
(3) හිරි වියමන භාවිත කර වියනු ලබන රෙදි ශක්තිමත් බවින් අඩු ය.
(4) එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීමේදී, රෙදි මතුපිට මෝස්තර පිටපත් කර මැසීමෙන් මනා නිමාවක් ලබාගත හැකි ය.
(5) උතුරන ජලයේ බහා තැබීමෙන් සේද රෙදි පිරිසිදු කර ගත හැකි වේ.

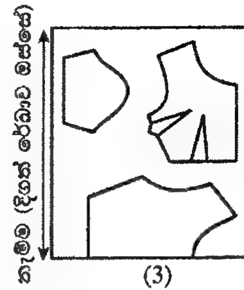
45. රෙදි නිෂ්පාදනය සඳහා භාවිත වන කෙඳි වර්ගවල ගුණාංග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - බර ගැන්වීම කළ හැකි ය.
B - ගින්නට ඇල්ලූ විට උණු වේ.
C - ඇඳෙනසුලු බව වැඩි ය.
D - කෙඳි තුළ වාතය රඳවා තබා ගත හැකි ය.
E - සේදුම් කාරකවල ඇති ක්ෂාර මගින් හානි සිදු නොවේ.
ඉහත කරුණු අතුරෙන් නයිලෝන් කෙඳිවල ගුණාංග වනුයේ,
(1) *A*, *B* සහ *C* ය. (2) *A*, *D* සහ *E* ය. (3) *B*, *C* සහ *D* ය. (4) *B*, *C* සහ *E* ය. (5) *C*, *D* සහ *E* ය.

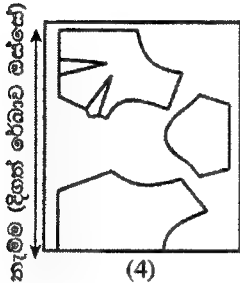
46. බොත්තම්කාසයක කැපුම් අද්දර සහ සෘජු අද්දර නිමකිරීම සඳහා යොදාගන්නා මැස්ම පිළිවෙළින්.
(1) කතිර මැස්ම සහ හුරුළුකටු මැස්ම වේ.
(2) බ්ලැන්කට් මැස්ම සහ බොත්තම්කාස මැස්ම වේ.
(3) හුරුළුකටු මැස්ම සහ කතිර මැස්ම වේ.
(4) බොත්තම්කාස මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම වේ.
(5) හුරුළුකටු මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම වේ.

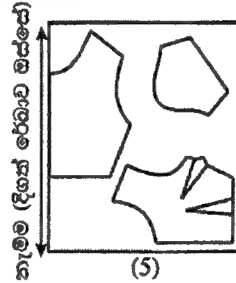
47. පහත දැක්වෙන රූපසටහන් අතුරෙන් කැපීම සඳහා සාරි හැට්ට පතරොම් කොටස් නිවැරදිව අතුරා ඇති ආකාරය දැක්වෙන්නේ කුමකින් ද?


(1)


(2)


(3)


(4)


(5)

48. පහත දැක්වෙන්නේ සිසු සටහනකින් උපුටාගත් වැකි කිහිපයකි.

A - දක්කු රේඛා ලෙස හැඳින්වෙනුයේ මූලික පතරොම මත තැබිය යුතු සලකුණු විශේෂයකි.
B - රටහුනු සහ පුයර, පැල්ලම්හරණය සඳහා භාවිත කරන අවශෝෂක වේ.
C - කඳෙහි මූලික පතරොම නිර්මාණය කිරීම සඳහා ලැම මිනුම ගණනය කිරීමේදී ලිහිල වශයෙන් සෙන්ටිමීටර පහක් එකතු කළ යුතු ය.
D - 12% කෝස්ටික් සෝඩා ද්‍රාවණයක කපු කෙඳි ගිල්වා තැබීමේදී, කෙඳිවල ව්‍යුහය වෙනස් වේ.
E - මේස ඇතිරිල්ලක වක්‍ර අද්දර නිම කිරීම සඳහා කෙලින් පටියක් අල්ලා එය සම්පූර්ණයෙන් නොපිට හරවා මැසීම කළ යුතු ය.

මෙම වැකි අතුරෙන් නිවැරදි වනුයේ,

(1) *A*, *B* සහ *D* ය. (2) *A*, *C* සහ *E* ය. (3) *B*, *C* සහ *D* ය. (4) *B*, *D* සහ *E* ය. (5) *C*, *D* සහ *E* ය.

49. රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා සම්බන්ධව සිසුවකු විසින් ලියන ලද වැකි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මේවා අතුරෙන් **සාවද්‍ය** වනුයේ කුමක් ද?

(1) ගෘහපිළිවල අද්දර අලංකාර කිරීම සඳහා අක් සැරසිලි යොදා ගනියි.
(2) 'සැන්ෆරීකරණයට භාජනය කරන ලදී' යනුවෙන් සඳහන් වී ඇති රෙදි සේදීමේදී 1% කට වඩා හැකිළීමක් සිදු නොවේ.
(3) රෙදි සේදීම සඳහා භාවිත කෙරෙන සබන්වල TFM ප්‍රතිශතය අඩු ය.
(4) රෙදිවල ඇති කුණු අංශු ඉවත් කිරීමට යොදන කාරක, පෘෂ්ඨීය ක්‍රියාකාරී කාරක නම් වේ.
(5) ගෘහීය රෙදිපිළි පවිත්‍ර කරගැනීම සඳහා සබන් මිශ්‍ර ජලයේ දිගු වේලාවක් බහා තැබීම යෝග්‍ය වේ.

50. රෙදි දළ කිරීම පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) රෙදිපිළි සුදු පැහැ ගන්වන අතර අවශෝෂකතාව වැඩි කරයි.
(2) ශක්තිමත් බවක් සහ මතුපිට ඔපයක් ලබාදෙයි.
(3) රෙදිවල ඇති පැල්ලම් සියල්ල ඉවත් වේ.
(4) කෙඳිවලට ආලේපයක් ලෙස ක්‍රියාකරමින් ස්ථිති විද්‍යුතය අඩු කරයි.
(5) ඕනෑම රෙදි වර්ගයක් සඳහා යෝග්‍ය වේ.

* * *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය/ க.பொ.த. (உயர் தர)ப் பரீட்சை - 2018

විෂයය අංකය
பாட இலக்கம் **28**

විෂයය
பாடம் **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව**

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය/புள்ளி வழங்கும் திட்டம்
I පත්‍රය/பத்திரம் I

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	1	11.	2	21.	4	31.	3	41.	4
02.	5	12.	1	22.	3	32.	1	42.	2
03.	1	13.	5	23.	5	33.	2	43.	5
04.	2	14.	4	24.	5	34.	4	44.	2
05.	5	15.	4	25.	2	35.	3	45.	4
06.	3	16.	3	26.	3	36.	4	46.	4
07.	1	17.	5	27.	4	37.	5	47.	1
08.	5	18.	1	28.	4	38.	4	48.	3
09.	3	19.	1	29.	5	39.	4	49.	5
10.	2	20.	2	30.	3	40.	3	50.	2

✪ විශේෂ උපදෙස්/ விசேட அறிவுறுத்தல் :

එක් පිළිතුරකට/ ஒரு சரியான விடைக்கு 01 ලකුණු බැගින්/புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු/மொத்தப் புள்ளிகள் 1 × 50 = 50

II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

01. ප්‍රශ්නය

I ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. කොටස් 04 කින් යුක්තයි. i, ii, iii කොටස් ගෘහ කළමනාකරණ විෂයය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය පිළිබඳ සිසු කුසලතා ඇගයීම සඳහා සකස් කර ඇත. iv. කොටස රෙදිපිළි තාක්‍ෂණය කොටසින් සකසා ඇති අතර, ඒ පිළිබඳ දැනුම,අවබෝධය සහ ප්‍රායෝගික කුසලතා ඇගයීම සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇත.

02. ප්‍රශ්නය

නිපුණතා අංක 10 සහ 11 ට අදාළව රෙදිපිළි තාක්‍ෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රය අලලා මෙම ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත. ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය මැන බැලීම අපේක්ෂිත ය.

03. ප්‍රශ්නය

03 වන ප්‍රශ්නය සකසා ඇත්තේ ගෘහ කළමනාකරණ විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව ය. නිපුණතා අංක 01 සහ 09 ට අදාළ විෂය කරුණු වලින් ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නයෙන් දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ ප්‍රායෝගික කුසලතා ඇගයීම සිදු කෙරේ.

04 වන ප්‍රශ්නය

ගෘහ කළමනාකරණය සහ රෙදිපිළි තාක්‍ෂණයට අදාළව ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇති අතර, එම විෂය කරුණු පිළිබඳව දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ ප්‍රයෝගික කුසලතා මැන බැලීම අපේක්ෂිත ය.

05 වන ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය සහ ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය ද අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. කොටස් 5 න් යුක්ත වන අතර, i,ii,iii කොටස් වලින් ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම. අවබෝධය, භාවිතය පිළිබඳව සිසුන් ඇගයීම අපේක්‍ෂා කෙරේ. iv සහ v කොටස් වලින් ඇගයීම කරනු ලබන්නේ, ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳව අපේක්‍ෂකයින් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය මැන බැලීමය.

06 වන ප්‍රශ්නය

ළමා සංවර්ධන විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව සකසා ඇත. දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය මැන බැලීමද එමගින් අපේක්ෂිත ය.

07 ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව මෙම ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කර ඇත. එම කරුණු පිළිබඳව සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය පිළිබඳව ඇගයීම අපේක්ෂා කෙරේ.

08 ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළව සකසා ඇත. එම විෂය කරුණු පිළිබඳව සිසුන් තුළ ඇති දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය පිළිබඳ කුසලතා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

09 ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය සහ ළමා සංවර්ධනය 03 විෂය ක්ෂේත්‍ර අලලා සකස් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් අපේක්ෂා කෙරෙනුයේ එම විෂය කරුණු පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය ඇගයීමය.

II පත්‍රය

පිළිතුරු ලකුණු කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

- පිළිතුරු ලකුණු කිරීමේ දී රතු පැනක් භාවිතා කරන්න.
- අයදුම්කරුවන්ගේ පිළිතුරු හොඳින් කියවා බලා එයට අදාල නිවැරදි පිළිතුර ඇති ස්ථානයෙහි හරි (√) ලකුණකින් සලකුණු කරන්න.
- එක් ප්‍රශ්නයකට අදාල අනු කොටස් සියල්ල සඳහා පිළිතුරු උත්තර පත්‍රයේ එකම සථානයේ නොතිබුන ද, පිළිතුර සපයා ඇති ස්ථානය සොයා බලා ලකුණු දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- නිවැරදි පිළිතුරු සලකුණු කළ පසු එම කොටසට හිමි ලකුණු ප්‍රමාණය එම කොටසෙහි මුළු ලකුණු ප්‍රමාණයට අනුපාතික වන පරිදි එහි දකුණු පසින් යෙදිය යුතු වේ.

උදා : $\frac{02}{03}$ $\frac{01}{03}$ ලෙස

- එක් ප්‍රශ්නයකට අදාල පිළිතුරු අවසානයේ එම ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙහි අනු කොටස්වල ලකුණු ද සඳහන් කරමින් මුළු ලකුණු ප්‍රමාණයේ අනුපාතයක් ලෙස දකුණු තීරයේ යෙදිය යුතු වේ.

උදා : (01)
(i) $\frac{02}{03}$ (ii) $\frac{01}{04}$ (iii) $\frac{04}{06}$ (iv) $\frac{01}{07}$ = 02 → $\frac{08}{20}$

- ලකුණු සලකුණු කිරීමේ දී වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එම ලකුණු තනි ඉරකින් කපා නැවත නිවැරදිව සටහන් කර කෙටි අත්සන යොදන්න.
- උත්තරපත්‍රය පරීක්ෂාකර අවසානයෙහි, එක් එක් ප්‍රශ්නයට අයදුම්කරුවන් ලැබූ මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය පළමු පිටුවෙහි අදාළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙහි සඳහන් කර මුළු එකතුව ද සටහන් කරන්න. දකුණු පස දක්වෙන තීරුව ද අදාල පරිදි සම්පූර්ණ කරන්න.

1. රැකියාවල නියුතු, නගරබදව විසීමට අදහස් කරන නව යුවලක්, ඒ සඳහා නිදන කාමර දෙකකින් සමන්විත ගෘහයක් තෝරාගෙන ඇත. නව අත්දැකීමක් වුව ද ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණය සහ ගෘහ අලංකරණය කෙරෙහි ද ඔවුහු සැලකිලිමත් වෙති.

(i) ගෘහය තෝරාගැනීමේදී ඔවුන් විසින් සලකා බලන ලද කරුණු **හතරක්** ලියන්න.

- ගෘහයේ ස්වභාවය - ව්‍යුහය පෙනුම
- ප්‍රායෝගික පහසුකම් - ගමනාගමන, විදුලිය, ජලය, සෞඛ්‍ය පහසුකම්
- අවට පරිසරය
- ආරක්ෂාව
- පෞද්ගලිකත්වය
- නඩත්තු කිරීමේ පහසුව
- මුදලට සරිලන බව
- ප්‍රමාණවත් බව (ඉඩකඩ - සමාජික සංඛ්‍යාවට අනුව)
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය
- අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ පහසුව

කරුණු 04 ට ලකුණු 04

(ii) නිවසේ අය වැය ලේඛනය සකස් කරගැනීම සඳහා ඔවුන්ට දිය හැකි උපදෙස් **හතරක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- ස්ථිර ආදායම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- වියදම් සඳහා ශීර්ෂ වෙන් කිරීම
- අත්‍යාවශ්‍ය වියදම් සඳහා ප්‍රමුඛතාව දීම (ආහාර, ඇඳුම් පැලඳුම්, නිවාස)
- ඉතිරිය සඳහා මුදල් වෙන් කිරීම
- නොමිලයේ සැපයෙන සේවා හා පහසුකම් පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම
- එකවර මිලදී ගත යුතු ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- අයවැයෙහි නම්‍යශීලී බව කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම
- අනවශ්‍ය වියදම් කපා හැරීම

කරුණු 04 ට ලකුණු 04

(iii) විද්‍යුත් ශක්තිය තාප ශක්තිය බවට හා විද්‍යුත් ශක්තිය යාන්ත්‍රික ශක්තිය බවට පරිවර්තනය කිරීම මගින් ක්‍රියා කරන උපකරණ කිහිපයක් ඔවුන් සතුව ඇත.

(*a*) එවැනි උපකරණ **එක** බැගින් පිළිවෙළින් නම් කරන්න.

විද්‍යුත් ශක්තිය තාප ශක්තිය බවට

- විදුලි උදුන
- තප්ත උදුන
- හීටරය
- ඉස්ත්‍රික්කය
- විදුලි පෝරනුව

විද්‍යුත් ශක්තිය යාන්ත්‍රික ශක්තිය බවට

- මිශ්‍රකය
- ග්‍රයින්ඩරය
- බ්ලෙන්ඩරය
- විදුලි පංකාව
- රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය

ලකුණු 02

(*b*) නිවසෙහි විදුලිය අරපිරිමැස්ම සඳහා ඔවුන්ට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.

- CFL විදුලි බල්බ යොදා ගැනීම
- අවශ්‍ය ස්ථානයට පමණක් ආලෝකය ලබා ගැනීම
- දිවාකල ස්වභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම
- එකවර රෙදි සියල්ල මැද ගැනීම
- භාවිතයේදී රත්වූ ඉස්ත්‍රික්කය සිරස් ලෙස නොතැබීම'
- ස්වංක්‍රිය තාප පාලක සහිත ඉස්ත්‍රික්ක භාවිත
- ශිතකරනයේ දොර නිතර විවෘත නොකිරීම
- විදුලි උපකරණ භාවිතයෙන් පසු පේනුව කෙවනියෙන් ගලවා ඉවත් කිරීම
- අනවශ්‍ය විදුලි පහන් හා විදුලි පංකා නිවා දැමීම
- විදුලි උපකරණ දුරස්ථ පාලකයෙන් තොරව එහි ස්විචය මගින් ක්‍රියා විරහිත කිරීම

කරුණු 05 කට ලකුණු 05

(iv) ඔවුන්ගේ විසිත්ත කාමර පුටු කට්ටලය මත කුෂන් තබා ඇත.

(*a*) විවිධ වර්ණයෙන් යුතු රිබන්, රේන්ද සහ සීක්වින්ස් භාවිතයෙන් කුෂන් කවර විසිතුරු කරගැනීම සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.

- කුෂන් කවරයට ගැලපෙන මෝස්තරයක් වීම
- මෝස්තරයේ ස්වභාවය
- විසිත්ත කාමරයට සුදුසු වීම

ඉහත කරුණු සලකා බලා මෝස්තරය ඇඳ තිබීම

ලකුණු 02

(*b*) ඉහත ද්‍රව්‍ය එම මෝස්තරය තුළ යොදාගන්නා අයුරු වර්ණ සංයෝජනය ද සමග දක්වන්න.

- මෝස්තරයේ විවිධ ස්ථාන සඳහා අදාළ ද්‍රව්‍ය සුදුසු පරිදි යෙදීම

රිබන් - *ලකුණු 02*
රේන්ද - *ලකුණු 02*
සීක්වින්ස් - *ලකුණු 02*
වර්ණ ගලපා ඇති ආකාරය - *ලකුණු 02*

ලකුණු 08

මුළු ලකුණු 25

2. (i) සටහන් ලියන්න.

(*a*) ෆෙල්ට් කිරීම

- නොවියන ලද ක්‍රමයට රෙදිපිළි නිෂ්පාදනය කරන ක්‍රමයකි.
- තාපය, වාෂ්ප (තෙතමනය), පීඩනය යොදා ගනිමින් හා පාලනය කරමින් රසායනික හා යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවලියක් මගින් කෙටි කෙඳි තට්ටු වශයෙන් එකට තබා රෙද්දක් ලෙස සකස් කරණු ලැබේ.
- ෆෙල්ට් කිරීම සඳහා වැඩි වශයෙන් යොදාගන්නේ ලෝම කෙඳිය.
- ලෝම කෙඳි තෙතමනය අවශෝෂණය කර ගැනීමෙන් පසු ප්‍රසාරණය වී එකට සම්බන්ධව පවතී. තෙරපීමට භාජනය කළ ද කෙඳි එසේම පවතී.
- ස්ථරයක් ලෙස සකස් කර කටු ආධාරයෙන් කෙඳි එකිනෙකට බැඳීම සිදු වේ.
- මෙහිදී කටු වැදීමෙන් ඉහල ඇති කෙඳි පටලැවී පහළටත්, පහළ ඇති කෙඳි ඉහළටත් යවනු ලැබේ.

ලකුණු 02 $^1/_2$

(b) ගැටපඬු ක්‍රමය

- ප්‍රතිරෝධක මුද්‍රණ ක්‍රමයකි.
- රෙද්දේ තැනින් තැන ගැට යෙදීම, රැළි වශයෙන් සකස් කිරීම, විදුරු බෝල/ විවිධ හැඩැති ගල් තබා තදින් නූලෙන් බැඳීම සායම් පෙවීමට පෙර කරනු ලබයි
- සායම් පෙවීමේදී, එම සීමාවන් සායම්වලට ප්‍රතිරෝධයක් දක්වමින්, ඉතිරිය සායම් ගැන් වේ.
- රෙද්ද වියලීමෙන් පසු ගැට ඉවත් කිරීමෙන්, අලංකාර ලෙස පැතිරුණු මෝස්තරය දිස් වේ.
- මේ ආකාරයට වර්ණ කිහිපයක් වුවද යෙදිය හැකි වේ.
- අවසානයේදී මෝසතරය සහිත රෙද්ද හොඳින් සෝදා වියලා ගත යුතු වේ.

ලකුණු 02 $^1/_2$

ලකුණු <u>05</u>

(ii) පිරිමි කමිසයක් මසා නිම කරන අනුපිළිවෙළ ලියන්න.

- පිටුපස හා ඉදිරිපස කඳට ඉම්කඩ ඇල්ලීම (01)
- ඉදිරිපස විවරය නවා කරපටිය ඇල්ලීම (01)
- අත අග මැසීම } (01)
- අත කඳට ඇල්ලීම }
- අත යට හා අංශය මුට්ටු කිරීම (01)
- වාටිය මැසීම }
- සාක්කුව ඇල්ලීම } (01)
- විවරය පියවීම සඳහා බොත්තම් ඇල්ලීම හා කාස මැසීම }

ලකුණු 05

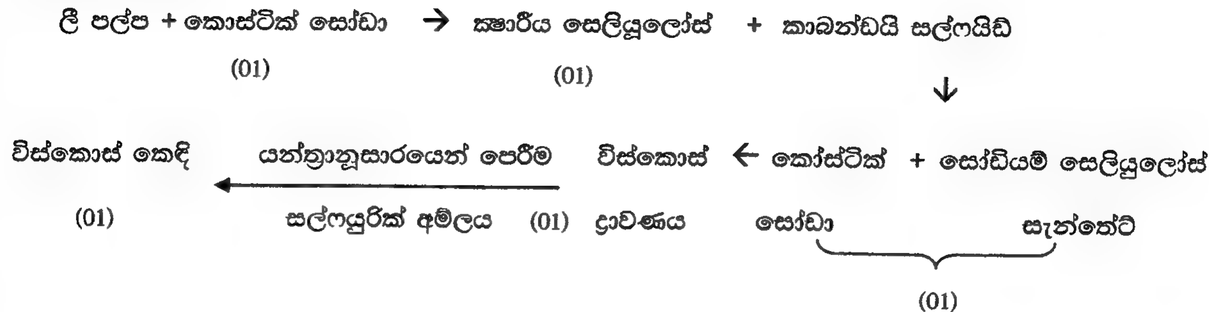
(iii) ඇඳුමක් ඇඟලා බැලීමේදී එහි මනා හැඩය කෙරෙහි බලපාන කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

- ඇගේ හැඩය ඉස්මතු වන ලෙස පදනම් ඇඳුම් ඇඟලා සිටීම
- ආර නිවැරදිව පිහිටා තිබීම, මසා තිබීම, නිවැරදි පැත්තට හරවා තිබීම
- මූට්ටු නිසි ලෙස මසා තැබීම
- උරහිස, අත්කට, ඉන ආදිය නිවැරදිව පිහිටා තිබීම
- නිවැරදි මැහුම් ක්‍රම භාවිත කිරීම
- මැසීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිත කිරීම (කර, කොලරය, අත් ආදිය නිවැරදිව මැසීම හා ඇඳුමට ඇල්ලීම)
- අවශ්‍ය ස්ථාන සඳහා පෝරුව (Lining) යොදා තිබීම

ලකුණු 05

(iv) විස්කොස් රෙයෝන් කෙඳිවල නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය විස්තර කරන්න.

<u>විස්කොස් රෙයෝන්</u>



ලකුණු 05

මුළු ලකුණු 20

3. (i) ගෘහ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය පියවර හතරකින් යුක්ත ය. එම පියවර නම් කර, ඉන් එක් පියවරක් පැහැදිලි කරන්න.

- සැලසුම් කිරීම
- සංවිධානය
- ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ඇගයීම

ලකුණු 02

- සැලසුම් කිරීම - ගෘහීය සම්පත් සහ කාර්ය වෙන් වෙන් වශයෙන් ගෙන කළමනාකරණය කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ දළ සටහන් සකස් කිරීම
- සංවිධානය - සැලසුම් කරන ලද කාර්ය ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ ප්‍රමුඛතා ලැයිස්තු අනුව පෙළ ගැස්වීම
- ක්‍රියාත්මක කිරීම - තීරණ ගැනීමෙන් අනතුරුව එම සැලසුම් ක්‍රියාවට නැංවීම මෙහිදී අවශ්‍යතා අනුව පිළියෙළ කළ ප්‍රමුඛතා ලැයිස්තුවල පෙලගැස්වීම වෙනස් කළ හැකිය.
- ඇගයීම - ක්‍රියාවට නැංවූ සැලැස්මෙහි ගුණාත්මක බව පරීක්ෂා කිරීම, ධනාත්මක කරුණු තව දුරටත් ඵලදායි කර ගැනීම සහ දෝෂ මග හරවා ගැනීමත් ඇගයීමෙන් කළ හැකිය.

එක් පියවරක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03

ලකුණු <u>05</u>

(ii) නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු **පහක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- පවුලක මූලික අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂා හැකිතාක් දුරට ඉටු කර ගැනීම
- පවුලේ ආර්ථික මට්ටමට ගැලපීම
- ගෘහයක් තැනීම සඳහා යෝග්‍ය භූමියක් තෝරා ගැනීම
- ස්ථානයට අනුව සුදුසු බිම් සැලැස්මක් සහ වැඩ සැලැස්ම සකස් කර ගැනීම
- ගෘහය සැලසුම් කිරීමේදී ඉඩකඩ පිරිමැස්ම හා ක්‍රියානුරූපී බව ඇති කර ගැනීම
- වියදම් අඩුකර ගැනීමේ ක්‍රම භාවිතය
- ආරක්ෂාව සඳහා ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කිරීම
- ගෘහය ඉදිකිරීමේ දී බලපාන නීතිරීති හා ඉදිකිරීමෙන් පසුව පදිංචි වීමේ අයිතිය ලබා ගැනීම පිළිබඳව දැනුවත් වීම

කරුණු 05 කට ලකුණු 05

(iii) (*a*) ගෘහ අලංකරණයේදී වැදගත් වන පහත දැක්වෙන සාධක දෙක හඳුන්වන්න.

- ස්වභාවිකත්වය :

  ස්වභාවික පරිසරය පිළිඹිමු වන සේ සකස් වී තිබීම *ලකුණු 03*

- ක්‍රියානුරූපී බව :

  ක්‍රියානුරූපීබව යනු කිසියම් නිර්මාණයකින් ඉටුවිය යුතු මෙහෙය හෙවත් කාර්යය සඳහා එය නිසි පරිදි සකස් වී තිබීම *ලකුණු 03*

ලකුණු 06

(*b*) ඉහත (iii) (*a*) හි සඳහන් එක් සාධකයක් පිළිබිඹු වන සේ ගෘහයක විවෘත ආලින්දය සකස් කර ගත හැකි අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- ආලින්දය තුළ ස්වභාවික පරිසරය පිළිඹිබුවන ආකාරයට සකස් කිරීම

  උදා : දිය ඇලි, ගස්වැල්, පොකුණු, මාළු ටැංකි වැනි ....

- ආලින්දයට අදාළ ක්‍රියාවන්ට අනුරූපව සකස් කිරීම

  උදා :- තොප්පි, කුඩ රඳවන, සපත්තු රඳවන වැනි ....

ලකුණු 04

මුළු ලකුණු 20

4. (i) (*a*) උදාසීන වර්ණ නම් කරන්න.

සුදු, කළු, අළු, දුඹුරු

ලකුණු 02

(*b*) නිවෙස් අලංකරණයේදී මෙම වර්ණ භාවිත කළ හැකි ආකාරය උදාහරණ **තුනක්** මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

උදා :
- විසිත්ත කාමරය සඳහා
- කළු - පොළවට යෙදීම
- සුදු - සිවිලිම/ බිත්තියට
- අළු - තිරරෙදි/ බිත්ති කබඩ් වලට යෙදීම
- දුඹුරු - ලීබඩු
- 'ඕනෑම වර්ණ ගැලපුමක හෝ අලංකාරය වැඩි කිරීම සඳහා උදාසීන වර්ණ යොදා ගැනීම, උදාහරණයක් සහිතව ලිවීම.

ලකුණු 03

ලකුණු 05

(ii) මෘදු වයනයක් පිළිබිඹු වන සේ විසිත්ත කාමරයක් අලංකාර කර ගත හැකි අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- ස්වභාවික මල් සැකසුම් සඳහා රෝස, ඕකිඩ් වැනි මෘදු වයනයෙන් යුතු මල් ගැනීම
- කැටයම් රහිත වීදුරු, පෝසිලේන් මල් බඳුන් භාවිත කිරීම
- ඔප ගැන්වූ ලී බඩු භාවිත කිරීම
- කැටයම් රහිත පිත්තල (උපාංග, බඳුන්) භාණ්ඩ ඔප ගන්වා තැබීම
- ගෙබිම සඳහා සුමට මතුපිටක් සහිත පිගන් ගඩොල් අල්ලීම
- වීදුරු යොදා රාමු කරන ලද පින්තූර/ බිත්ති සැරසිලි භාවිත කිරීම
- බිත්ති කණ්නාඩි සවි කිරීම
- වානේ ගෘහ භාණ්ඩ යොදා ගැනීම
- කුෂන් හා තිරරෙදි සඳහා සැටින් වැනි රෙදි යෙදීම

කරුණු 05 ට ලකුණු 05

(iii) ඇඳුම් සඳහා
- පෝරුව යෙදීම
- පයිපින් කිරීම

පහදන්න.

පෝරුව යෙදීම

- ඇඳුමක විනිවිද පෙනෙන ස්වභාවය මඟ හරවා ගැනීම
- ඇඳුමට ශක්තිමත් බවත්, ස්ථායි බවක් ලැබීම
- ඇඳුමට මනා නිමාවක් ලැබීම
- ඇඳුමට අලංකාරයක් ලැබීම
- සිරුරට පහසු වීම
- සිරුරට මනා හැඩයක් ලැබීම
- මතුපිට රෙද්දේ ආරක්ෂාව සැලසීම
- දහඩිය උරා ගැනීමට පහසු වීම

කරුණු 02 කට ලකුණු 02

පයිපින් කිරීම

- මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි
- විකර්ණකාර පටි භාවිත කරන අතර, ඇඳුමේ ස්ථානය අනුව කෙලින් පටි වුව ද භාවිත කළ හැකිය
- රෙදි කැබලි දෙකක් අතරට, දෙකට නැමූ විකර්ණකාර පටියක් හෝ කෙළින් පටියක් තබා මසනු ලැබේ.
- අලංකාරය සඳහා කෝඩ්/ සනකම් නූලක් ඇතුළත් කර මැසිය හැකිය
- ඇඳුමක අද්දරකට වුවද යෙදීමෙන් අලංකාරය හා ශක්තිමත් බව ලබා ගත හැකිය

කරුණු 03 කට ලකුණු 03

ලකුණු <u>05</u>

(iv) සාරි හැට්ටයක කර හැඩයෙහි මනා නිමාවක් ලබාගැනීම සඳහා, මැසීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.

- කර හැඩය වෙනස් නොවීම සඳහා, දක්කු රේඛාව මත මැස්මක් යෙදීම
- කර හැඩයට ගැලපෙන ලෙස විකර්ණාකාර පටියක්/ හැඩ පෝරුවක් අල්ලා මැසීම
- වැඩිපුර ඇති කොටස් කැපීම
- නොපිට හරවා හොඳින් නිය ගා, කර අද්දර ඔස්සේ මැස්මක් යොදා. සමාන පරතරයක් සිටින සේ වාටිය නවා මැසීම.
- බඳනයක් යොදන්නේ නම්, විකර්ණකාර පටිය අඩක් නවා පළමු මැස්ම මත තබා නොපිටින් මැසීම
- කෝඩ් කිරීමේදී නූලක් ඒ මත තබා කෝඩ් කිරීමෙන් අලංකාර කර ගත හැකිය
- කර අද්දර මැසීම සඳහා මහන යන්ත්‍රයෙන් විසිතුරු මැස්මක් යෙදීම

කරුණු 05 කට ලකුණු 05

මුළු ලකුණු 20

II කොටස

(**පස්වන** ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න **තුනක්** ද ඇතුළු ව ප්‍රශ්න **හතරකට** පිළිතුරු සපයන්න.)

5. පවුලක් මවුපියන්ගෙන්, මුල් ළමාවිය දියණියකගෙන් සහ පසු ළමාවිය පුතකුගෙන් සමන්විත වේ. මවුපියෝ රැකියාවල නිරත වෙති. මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයකට යන දියණිය දෙමවුපියන් පැමිණෙන තෙක් දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයක සිටින්නී ය. ඇයගේ ආහාර වේල් ද එමගින් සපයනු ලැබේ. අසල්වැසි ඥාති කාන්තාවක් පුතා සමග දිවා කාලයේ රැඳී සිටින්නී ය.

(i) මෙම පවුල සඳහා සතියේ දිනක දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **පහක්** සඳහන් කරන්න.

- පෙර දින පිළියෙල කරගත හැකි ආහාර පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම.
- උදෑසන පිළියෙල කිරීමේ පහසුව
- ඉක්මනින් නරක් නොවන බව
- ඇසුරුම් කර රැකියාවට ගෙනයාම සඳහා පහසුවීම.
- ආහාර වේල රුචිය වඩන, ප්‍රියමනාප සුළුවීම.
- ආහාර වේලෙහි යෝග්‍ය බව.
- පෝෂ්‍යදායී බව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- විවිධත්වයකින් යුතුවීම එනම් පෙනුම, රසය, වර්ණය හා වයනය යනාදිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.

කරුණු 5 ට ලකුණු 5 යි

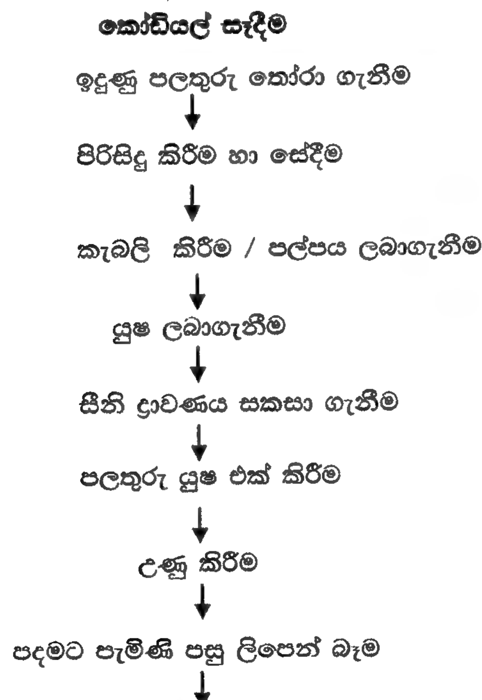
(ii) දියණියගේ පෝෂණ මට්ටමෙහි දුර්වලතා ඇති බව මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයෙහි සිදු කළ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් අනාවරණය විය. එම තත්ත්වය දරුවා තුළින් පිළිබිඹු වන ලක්ෂණ හතරක් ඉදිරිපත් කරන්න.

<u>පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ</u>

- වර්ධනය අඩු බව
    - වයසට සරිලන උස නොතිබීම.
    - උසට සරිලන බර නොතිබීම.
- ක්‍රියාශීලී බවින් අඩුවීම.
- සුදුමැලි බව හා මලානික බව
- අලස බව
- ආහාරවලට රුචියක් නොදැක්වීම
- සමේ බිබිලි සහිත බව, වියළි බව හා රළු බවින් යුතු වීම.
- ප්‍රතිශක්තිය අඩු බැවින් නිතර රෝගී වීම.

කරුණු 04 ට ලකුණු 04 යි

(iii) පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා සමහර අවස්ථාවල නිවසේදී, නැවුම් පලතුරුවලින් කෝඩියල් පිළියෙල කරනු ලැබේ. කෝඩියල් වර්ගයක් පිළියෙල කිරීමේ අනුපිළිවෙළ ගැලීම් සටහනක් මගින් දක්වන්න.



(ඝන බවින් යුතු පළතුරු තැම්බීමෙන් ද යුෂ ලබාගත හැකිය.)

ලකුණු 06 යි.

(iv) පසු ළමාවිය දරුවාගේ භාෂා වර්ධනය උදෙසා දෙමවුපියන්ට ගත හැකි පියවර සාකච්ඡා කරන්න.

- හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම දරුවා සමග සතුටුසාමීචියේ යෙදීම හා කථා කිරීමට, අදහස් හුවමාරුවට ඉඩ සැලැස්වීම.
- කතන්දර, සෞන්දර්ය රසාස්වාදය හා විවිධ නිර්මාණයන්ට ඉඩදීම.
- කියවීම සඳහා පොත්පත් භාවිතයට හුරු කිරීම.
- පුස්තකාල හා පරිගණක භාවිතයට ඵලදායී ලෙස හුරු කිරීම.
- සමවයස් මිතුරු සමාගම් ඇසුරට යොමු කිරීම හා භාෂා විලාශයන් පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම.
- ඵලදායී සන්නිවේදන මාධ්‍යයන් කෙරෙහි දරුවාගේ සිත් යොමු කිරීම. උදා :- පුවත්පත්, ගුවන් විදුලිය, රූපවාහිනිය හා ළමා චිත්‍රපට

කරුණු 05 ට ලකුණු 05 යි.

(v) දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයක කාර්යභාරය විමසන්න.

- දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානය දරුවන් සඳහා ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් වීම.
- රැකවරණය හොඳින් ලබාදීම.
- පිරිසිදු වටපිටාවක් සහිත පිරිසිදු ස්ථානයක් වීම.
- දරුවාගේ පුද්ගලික අවශ්‍යතා සොයා බැලීම - ආහාරවේල්, සෞඛ්‍යරක්ෂණය වැනි
- දරුවාට ක්‍රියාශීලීවීමට අවශ්‍ය වටපිටාව ලබාදීම.
- දරුවාට විවේකය හා නින්දට අවශ්‍ය පහසුකම් ලබාදීම.
- යහපත් පුරුදු වර්ධනයට මඟ පෙන්වීම.
- සෞඛ්‍ය පුරුදු පුහුණු කිරීම
- සමාජ සංවර්ධනය සඳහා යොමු කිරීම
- සාරධර්ම වලට හුරු කිරීම.

කරුණු 05 ට ලකුණු 05 යි.

මුළු ලකුණු 25 යි.

6. (i) ගර්භිණී මවකට ඇයගේ දිනචර්යාව පිළිබඳ ව උපදෙස් දීමේදී වැදගත් වන කරුණු සඳහන් කරන්න.

- පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේල් ගැනීම
- ඇඳුම්, පැළඳුම්, පාවහන් සුදුසු ලෙස තෝරා ගැනීම
- විවේකය, නින්ද, විශ්‍රාමය
- සුදුසු ව්‍යායාම වල යෙදීම
- අධික ලෙස වෙහෙස නොවීම
- මානසික සැහැල්ලු බව
- ඖෂධ ගැනීමේදී වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ගැනීම
- සායනවලට සහභාගී වීම
- පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය හා ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම

කරුණු 5 ට ලකුණු 05

(ii) මුල් ළමාවිය දරුවන්ගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි 'සෙල්ලම් ගෙය' දායක වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- භාෂා වර්ධනය සඳහා අවස්ථා ලැබීම
- අත්දැකීම් ලබා ගැනීම
- අනුකරණයට අවස්ථාව ලැබීම
- අවශ්‍යතා පිළිබිඹු කිරීම
- කුසලතා එළි දැක්වීම
- දුර්වලතා පෙන්නුම් කිරීම
- නිර්මාණශීලීත්වය වැඩි වීම
- භාවිත අත්මතු වීමට අවස්ථා ලැබීම
- සමාජ වර්ධනය සඳහා අවස්ථා ලැබීම

කරුණු 05 ට ලකුණු 05

(iii) පසු ළමාවියෙහි සමහර දරුවන් පිළිබිඹු කරන අසාමාන්‍ය චර්යාවකි 'හුදෙකලා බව'. මෙම තත්ත්වය ඇති වීමට හේතු දක්වා, ඉන් මුදවා ගැනීමට ගත හැකි පියවර යෝජනා කරන්න.

- කායික දුර්වලතා
- භාවිකවල අස්ථාවර බව
- මානසික අස්ථාවර බව
- හීනමානය
- කථන ආබාධ හා දුර්වලතා
- සමවයස් කාණ්ඩ තුළ පිලිනොගැනීම
- ආදරය, සෙනෙහස අඩුවීම (නිවස, පාසැල)

හේතු 03 ට ලකුණු 03 යි

<u>මුදවා ගැනීම සඳහා පියවර</u>

- දරුවා පිළිගැනීම
- ඇගයීම
- කථන ආබාධ, දුර්වලතා හඳුනා ගෙන වෛද්‍යාධාර ලබා දීම.
- සමවයස් කණ්ඩායම් තුළ පිළිගැනීම.
- ආදරය සෙනෙහස ලබා දීම

පියවර 02 කට ලකුණු 02 යි
ලකුණු 05

(iv) ප්‍රජාතාන්ත්‍රික පරිසරය යොවුන් දරුවන්ගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි වැදගත් වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.

- සමාජශීලි බව
- ප්‍රසන්න භාවිකයන්ගෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීම
- ගැටළු අවස්ථාවලදී නොබියව මුහුණ දීම
- තම රුචි අරුචි කම් අනුව තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගිම
- අන් අය සමග මිත්‍රශීලි වීම
- පොදු අරමුණු සඳහා සාමූහිකව සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- නායකත්වය ගැනීමේ හැකියාව

කරුණු 05 ට ලකුණු 05

මුළු ලකුණු 20

7. (i) වෙළඳපොළට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සකස් කර, ඇසුරුම් කළ ආහාරයක ලේබලයේ අඩංගු විය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.

- ආහාරයේ නම
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත්වීමේ දිනය
- මිල
- අඩංගු ප්‍රමාණය (බර)
- ආහාරයේ වෙළෙඳ නාමය
- නිෂ්පාදිත ආයතනයේ නම හා ලිපිනය
- ප්‍රමිති ලාංඡනය
- ගබඩා කිරීමට උපදෙස්
- පිළියෙල කිරීමට උපදෙස්
- කෘත්‍රිම ආකලන අඩංගු ද යන බව
- ආනයනය කරන ලද ආහාර සඳහා නිෂ්පාදිත රට
- කාණ්ඩ අංකය
- සංකේත අංකය
- ලියාපදිංචි අංකය

කරුණු 05 ලකුණු 05

(ii) ආහාරවල සුරක්ෂිතතාව සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **පහක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- ආහාරවල පිරිසිදු බව
- පිළියෙල කරන ස්ථානයේ පිරිසිදු බව
- ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිහරණය කරනන්ගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
- පිසූ හා නොපිසූ ආහාර වෙන් වෙන්ව තැබීම
- හොඳින් පිස ගැනීම
- ආරක්ෂාකාරී උෂ්ණත්ව වල ආහාර තබා ගැනීම
- සුරක්ෂිත අමුද්‍රව්‍ය හා ජලය භාවිතය
- නිවැරදිව ඇසුරුම් කර ඇත් ද යන බව
- ආහාර ද්‍රව්‍ය වල නැවුම්බව

කරුණු 5 ට ලකුණු 05

(iii) 'බීජ ප්‍රරෝහණය' සහ 'ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය' යන ක්‍රියාවලි දෙක මගින් ආහාරවල ගුණාත්මක බව වැඩිදියුණු කළ හැකි ය. මෙම ක්‍රියාවලි මගින් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩි වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- බීජ ප්‍රරෝහණය
  - බීජවල අඩංගු පිෂ්ඨය, ඩයිසැකරයිඩ බවට පත්වීම මගින් මෝල්ට් සාරය ආහාරයට එකතු වීම
  - පරිවෘත්තීය ක්‍රියා වේගවත් වීම
  - විටමින් B_1 (තයමින්) B_2 (රයිබොෆ්ලේවින්) B_3 (නයසීන්), B_7 (බයොටීන්), කෝලයින් වල අගය වැඩිවීම
  - විටමින් C අගය වැඩිවීම
  - විටමින් E අගය වැඩිවීම
  - ආහාරවල ජීරණ හැකියාව වැඩි වීම
  - යකඩ ප්‍රමාණය වැඩි වීම
  - ප්‍රෝටීන් අගය වැඩි වීම

කරුණු 3 ට ලකුණු 03

- ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය
  - යම් ආහාරයක අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනො අම්ල 01 ක් හෝ කිහිපයක් ප්‍රමාණවත් නොමැති විට එයට තවත් ආහාරයක් මගින් එම අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල එකතු කිරීම සඳහා එම ආහාර මිශ්‍ර කිරීම ප්‍රෝටීන පරිපූරණය නම් වේ

    උදා : මුං කිරි බත්, කිචරි
  - ධාන්‍ය වල අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනො අම්ලයක් වන ලයිසින් ඌණ වන අතර, මාංෂ භෝගවල මෙතියොනීන් ඌණය. ධාන්‍ය හා මාෂ භෝග සංයෝග කර ආහාර සැකසීමෙන් ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය සිදු වේ.
  - එමගින් ප්‍රෝටීන් වල ප්‍රමාණාත්මක බව වැඩි වීම
  - ගුණාත්මක බව වැඩි වීම
  - විටමින්වල ප්‍රමාණාත්මක බව වැඩිවීම
  - ජීර්ණ හැකියාව වැඩි වීම
  - ඛනිජවල ප්‍රමාණය වැඩි වීම

කරුණු 2 ලකුණු 02

ලකුණු 05

(iv) කෙටි කෑම වර්ග (short eats) පරිභෝජනය වර්තමානයේ ජනප්‍රිය වී ඇත. එම ආහාර මඟින් ප්‍රජාවගේ පෝෂණ තත්ත්වය කෙරෙහි ඇති වන බලපෑම විමසන්න.

- හිතකර තත්ත්ව
  - ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ආහාර මගින් මනා පෝෂණයක් ලැබෙන බව
  - විවිධ රස, වයනය නිසා ආහාර රුචිය ඇතිවන බව
  - පෝෂණය අගයෙන් ඉහළ වන අතර, ආහාර විවිධත්වයෙන් යුතුව පිළියෙල කර ගත හැකි බව
  - මේද භාවිත නොකර හෝ අඩුවෙන් භාවිත කිරීම නිසා බේක් කිරීම වැනි ක්‍රම සෞඛ්‍යයට හිතකර බව
- අහිතකර තත්ත්ව
  - මේද, පිෂ්ඨය, පැණි රස බහුල වීම නිසා හෘද රෝග, ස්ථූලතාව, දියවැඩියාව වැනි බෝ නොවන රෝග වැළදීමේ අවධානම ඇති වීම
  - පිරවුම් වල පෝෂණ අගය අඩු වීම
  - සුළු කෑම නිතර ගැනීමෙන් ප්‍රධාන අහාර වේල් මග හැරීම
  - බැදීම සඳහා ද්‍රව මේද නැවත නැවත යොදා ගැනීම නිසා සිරුරට අහිතකර ට්‍රාන්ස් මේද ආහාරයට එක් වීම

කරුණු 05 ට ලකුණු 05 යි

මුළු ලකුණු 20

8. (i) මහා පෝෂක හඳුන්වා, ඉන් **එක්** පෝෂකයක කෘත්‍ය **හතරක්** සඳහන් කරන්න.

දෛනිකව සිරුරට වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, මහා පෝෂක වේ. ඒ අනුව

- කාබෝහයිඩ්‍රේට
- ප්‍රෝටීන
- ලිපිඩ මහා පෝෂකවලට අයත් වේ.

මහා පෝෂක හැඳින්වීමට *ලකුණු 01*
නම් කිරීමට *ලකුණු 01*
ලකුණු 02

කාබෝහයිඩ්‍රේට් වල කෘත්‍යයන් :-

- ශක්තිය ලබා දීම
- ගබඩා මාධ්‍යයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම - ග්ලයිකොජන් ලෙස
- මල බද්ධය වැළැක්වීමට
- ප්‍රෝටීන පිරිමැසීමට
- මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සැපයීම
- DNA, RNA නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය වීම (රයිබෝස් සීනි)

කරුණු 04 ට ලකුණු 04 යි

ප්‍රෝටීන් වල කෘත්‍යයන් :-

- ශරීර වර්ධනය සඳහා - අලුත් පටක වර්ධනය වීම
- සිරුරේ පටක නඩත්තුව සඳහා
- රුධිරය නිෂ්පාදනය සඳහා
- විවිධ ස්‍රාවයක් නිෂ්පාදනය සඳහා - එන්සයිම, හෝමොන
- ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව ලබා දීම - ශරීරය තුළ ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය
- ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය නිපදවීමේ හැකියාව
  (ප්‍රෝටීන් 1 gm කින් ශක්තිය කැලරි 4.2 ලැබීම)

කරුණු 04 ට ලකුණු 04

ලිපිඩ වල කෘත්‍යයන් :-

- ශක්තිය ලබා ගැනීමේ හැකියාව
- කම්පන අවශෝෂණ ක්‍රියා - අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් වටා ඝන මේද ස්ථරයක් පැවතීමෙන් කම්පන වලින් ආරක්ෂා කිරීම
  උදා : මොළය
- පරිවාරක ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම - සම යට මේද ස්ථරය මගින් සිරුරෙහි උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම
- ස්නේහක තරලයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම - චලනය වන විවිධ ඉන්ද්‍රියයන් වටා තුනී මේද ස්ථරයක් පැවතීමෙන් එකිනෙක හා ගැටීමෙන් ඇතිවන ක්ෂය වීම වැලැක්වීම
- කොලෙස්ටරෝල්, ලිපොප්‍රෝටීන වැනි අත්‍යවශ්‍ය මේද සංයෝග නිෂ්පාදනයට
- විටමින් A, D, E, K අවශෝෂණය හා පරිවහනය සඳහා

කරුණු 04 ට ලකුණු 04 යි

ලකුණු <u>04</u>

(ii) **ක්ෂීරණ මව්වරුන් සඳහා යකඩ අවශ්‍යතාවට ඉහළ අගයක් නිර්දේශ කර ඇත. මීට හේතු දක්වන්න.**

- භ්‍රෑණය තම අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කර ගැනීම නිසා ක්ෂීරණ අවධියේදී මවකට යකඩ ඌණපූරනය කිරීමේ අවශ්‍යතාව සඳහා
- සිරුරේ රුධිර පරිමාව පාලනය සඳහා
- දරු ප්‍රසූතියේදී සිදු වූ රුධිර වාහනය නිසා ඇති විය හැකි නීරක්තිය වැලැක්වීමට
- රුධිරයේ හිමොග්ලෝබින් මට්ටම පාලනය කිරීමට
- ක්ෂීරණ අවධියේදී යකඩ අවශෝෂණය වේගය වැඩි වීම
  (සාමාන්‍ය කාන්තාවට 5% - ක්ෂීරණ මවකට 8%)

කරුණු 03 ට ලකුණු 03 යි

(iii) සංසන්දනය කරන්න.

(a) පිෂ්ටය සහ ග්ලයිකොජන්

පිෂ්ඨය	ග්ලයිකොජන්
• කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගයකි	• කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගයකි
• පොලිසැකරයිඩයකි	• පොලිසැකරයිඩයකි
• ශාඛමය ප්‍රභව වල පවතී	• සත්ත්වමය ප්‍රභව වල පවතී
• පිෂ්ඨය ලෙස සිරුර තුළ ගබඩා නොවන බැවින් නැවත ග්ලූකෝස් නිෂ්පාදනය නොවේ	• හෝමෝන ක්‍රියාකාරිත්වය මගින් නැවත ග්ලූකෝස් නිෂ්පාදනය වේ. ග්ලයිකොජන් —(ග්ලූකෝගොන්, එපිනෙෆ්රින්, තයිරොක්සින්)→ ග්ලූකෝස්
• පිෂ්ඨය මේද බවට පත් කර ශක්තිය ලබා ගැනීමට හැකිය	• සෘජුව ශක්තිය ලබා ගැනීමට හැකිය
• ශාකයක බීජයෙහි, පත්‍රවල, මුල්වල හා ධාරක ව්‍යුහයෙහි ගබඩා කර ගනියි.	• අක්මාවේ ගබඩා කර ගනීයි
• අලවර්ග, ධාන්‍ය, මාෂ භෝග, දෙල්, කොස් වැනි ප්‍රභව වල පවතී	• සත්ත්වමය ආහාරවල පීකුදු ලෙස පවතී

ලකුණු 03 යි

(b) කිරි පැස්ටරීකරණය සහ ජීවාණුහරණය

කිරි පැස්ටරීකරණය	කිරි ජීවාණුහරනය
• තාපය භාවිතයෙන් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ ක්‍රමයකි	• තාපය භාවිතයෙන් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ ක්‍රමයකි
• ව්‍යාධිජනක බැක්ටීරියා විනාශ වේ	• සියලුම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වේ.
• බැක්ටීරියා විනාශ වුවද බීජාණු විනාශ නොවේ.	• බැක්ටීරියා සමඟ බීජාණු ද විනාශ වේ.
• කල්තබා ගැනීමේ කාලය අඩුය	• කල්තබා ගැනීමේ කාලය වැඩිය
• ගබඩා කිරීමේ ශීතකරණයේ තැබිය යුතුයි	• කල්තබා ගැනීමේදී ශීතකරණයේ තැබීම අවශ්‍ය නොවේ.
• උෂ්ණත්වය 61.7 °C / 145 °F විනාඩි 30 ක්රත් කිරීම	• උෂ්ණත්වය 110 °C විනාඩි 30 ක් රත් කිරීම • 145 °C තත්පර 1 රත් කිරීම
• HTST - 71.7 °C / 162 °F තත්පර 15ක් රත් කිරීම • LTLT - 63 °C විනාඩි 30 ක් රත් කිරීම	• UHT - 131 °C - 158 °C / 275 °C - 302 °F තත්පර 1 සිට 2 දක්වා රත් කිරීම
• කිරි පරිරක්ෂණය සඳහා යොදා ගනී	• කිරි ආහාරවලට අමතරව ටින් ආහාර සඳහා යොදා ගනී

ලකුණු 03 යි

ලකුණු 06

(iv) දියවැඩියා රෝගයෙහි සංකූලතා පැහැදිලි කරන්න.

- ඇස්වල පෙනීම ක්‍රමයෙන් දුර්වල වීම (Retinopathy)
- පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය දුර්වල වීම (Neuropathy)
- වකුගඩු අකර්මන්‍ය වීම (Nephropathy)
- ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- දියවැඩියාව අධිමූර්ජා තත්ත්වයට පත්වීම
- හෘදයාබාධවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවනතාව ඇති වීම
- තුවාල මැඩ පැවැත්වීමේ ප්‍රතිශක්තිය අඩුවීම
- ආඝාතයට ගොදුරු වීම (අංශ භාගය)

කරුණු 05 ට ලකුණු 05 යි

මුළු ලකුණු 20

9. (i) ඔබේ පාසලේ පැවැත්වීමට සැලසුම් කර ඇති 'සෞඛ්‍යවත් ජීවිතය සහ පෝෂණය' පිළිබඳ සායනයට සහභාගිවන්නන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීම සහ අදාළ උපදෙස් ලබාදීම ඔබට පැවරී ඇත.

(*a*) 'ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය' හඳුන්වන්න.

පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර බර (kg) හා ශරීරයේ උසෙහි වර්ගය (m^2) අතර අනුපාතයකි.

$$\text{BMI} = \frac{\text{ශරීර බර (කිලෝ ග්‍රෑම්)}}{\text{ශරීර උස}^2 \text{ (මීටර්}^2\text{)}}$$

ලකුණු 02 යි

(*b*) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය සාමාන්‍ය මට්ටමට වඩා වැඩි වීමේ තත්ත්ව දෙකකි. මෙම තත්ත්ව දෙක අදාළ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයෙහි පරාස සමග දක්වන්න.

- වැඩි බර BMI = 24 – 27
- ස්ථූලතාව BMI = 27 ට වැඩි

ලකුණු 03 යි

(*c*) මෙම තත්ත්වවල පසුවන්නන්ට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ලබාදිය යුතු උපදෙස් පැහැදිලි කරන්න.

- කැලරි අගය අඩු, පෞෂ්‍යදායී ආහාර වේල් ගැනීම.
- තෙල්, සීනි හා පිෂ්ට අධික ආහාර සීමා කිරීම
- අතර මැදි ආහාර වේල් වලින් වැළකීම.
- තන්තු සහිත ආහාර ගැනීමට වැඩි අවධානයක් යොමුකිරීම.
- මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාශීලී ව්‍යායාම හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම.
- හිස් කැලරි සපයන ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- ජානමය හෝ වෙනත් රෝග තත්වයක් නිසාදැයි පරීක්ෂා කිරීම.
- BMI අගය 18.5 - 23. 9 පවත්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගත හැකි බව.

ලකුණු 05 යි

ලකුණු 10

(ii) පහත සඳහන් දෑ සාකච්ඡා කරන්න.

(*a*) දරුවන්ගේ චාලක වර්ධනය හා කායික වර්ධනය අතර සම්බන්ධතාවක් ඇත.

- කායික වර්ධනය යනු, ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියයන් හා අවයව මේරීමට පත්වීමයි. චාලක වර්ධනය යනු, කායික වර්ධනයත් සමඟ සිරුරේ මාංශ පේශී යොදවා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ හැකියාව ලැබීමයි. (දළ හා සියුම් මාංශ පේශී)
- චාලක වර්ධනය සඳහා කායික වර්ධනය අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- කායික වර්ධනය සිදුවුවද, චාලක වර්ධනය සඳහා පුහුණුව හා ව්‍යායාම අවශ්‍ය වේ.
- කායිකව පරිණත වීමට පෙර චාලක ක්‍රියා සඳහා පුහුනුව ලබාදීම නිෂ්ඵල වේ.
- එසේ වුවද ඉපදී පළමු වසර තුළදී පුහුනුවකින් තොරව ස්වභාවයෙන්ම එම වයසට අදාළ චාලක හැකියා ලබාගනියි.

ලකුණු 04 යි

(b) දරුවන්ගේ සංවර්ධනය සඳහා සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර වැදගත් වේ.

- සමාජ සංවර්ධනයට අවස්ථා සැලසේ.
  - සහයෝගීතාව, බෙදාගැනීම, නායකත්වය වැනි
- භාවික වර්ධනයට අවස්ථා සැලසේ.
  - පරාර්ථකාමීබව,ඉවසීම,කාරුණික බව, සහනුභූති බව වැනි
- මානසික වර්ධනය
  - බුද්ධිවර්ධනය, ගැටලු විසඳීමට යොමුවීම
  - තර්කානුකූල චින්තනයට අවස්ථා ලැබීම
  - නිර්මාණශීලී බව වර්ධනය
- සදාචාර වර්ධනයට ඉඩ සැලසීම
  - නීතිරීතිවලට එකඟවීම, ගරු කිරීම
  - ආචාර ධර්මවලට හුරුවීම, පිළිපැදීම වැනි

ඉහත සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර තුළින් සමස්ථ පෞරුෂ වර්ධනයට අවස්ථාව සැලසේ.

ලකුණු 06 යි

ලකුණු 10

මුළු ලකුණු 20 යි